

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan atau pertandingan”. Amerika dan sebagian Eropa dan Asia sering memakai istilah atletik dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik* dan Negara Belanda memakai istilah *Ahtletiek*.

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan juga merupakan induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Karena gerakan-gerakan di dalam atletik merupakan dasar dari cabang olahraga-olahraga lain, seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar, ini semua telah dilakukan dalam aktivitas olahraga lain bahkan dalam kehidupan sehari-hari.

Nomor lari sebagai salah satu nomor yang dilombakan dalam kejuaraan atletik, merupakan nomor yang sangat menarik untuk dikaji. Menurut Eddy Purnomo (2007: 1), Lari ditinjau dari jarak yang ditempuh dibedakan menjadi lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance*) dan lari jarak jauh (*long distance*). Tujuan utama dari lari baik itu lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh adalah sama yaitu mencapai finish dengan waktu yang secepat-cepatnya.

Lari jarak pendek merupakan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin atau berlari secepat-cepatnya dalam jarak 60 M sampai dengan 400 M. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal menurut (Amat Komari: 7), seseorang dalam menjalankan aktivitas atau gerak olahraga tergantung empat hal, yaitu 1) fungsi organ tubuh (jantung, paru-paru, syaraf, otot, dan panca indra); 2) kemampuan dasar tubuh atau kemampuan biomotorik, meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, ketepatan, stamina, koordinasi dan power; 3) sikap dasar tubuh yang baik; dan 4) semangat. Unsur-unsur tersebut harus selalu dibina dan dilatih agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola kekhususan gerak dari nomor atau cabang yang akan dipelajari.

Lari sprint 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekencang-kencangnya dalam jarak 100 meter. Seperti yang dikemukakan di atas untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka unsur-unsur yang menunjang kemampuan lari *sprint* 100 M harus selalu dilatih dan dibina berdasarkan pola kekhususan yang ada di dalam lari *sprint* 100 M itu sendiri. Dalam bukunya Yoyo Bahagia, dkk (2000: 12) kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah (*stride length*) dan frekuensi langkah (*stride frequency*). Selanjutnya Yoyo mengemukakan bahwa panjang langkah dipengaruhi oleh panjang tungkai dan power otot tungkai. Sedangkan frekuensi langkah dipengaruhi oleh kecepatan. Frekuensi langkah dalam lari sprint diartikan sebagai jumlah langkah per detik. Menurut Eddy Purnomo (2007: 30), prestasi sprint ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi

langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh kekuatan, teknik, kelenturan dan daya tahan. Frekuensi langkah dipengaruhi oleh koordinasi, teknik, kelenturan dan daya tahan.

Lari *sprint* 100 M merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada peserta didik, mulai dari tingkat SD bahkan sampai Perguruan Tinggi, tak terkecuali SMK Kristen 2 Klaten. Dampak diwajibkannya mata pelajaran atletik dalam Pendidikan Jasmani membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti atletik.

SMK Kristen 2 Klaten merupakan Sekolah Menengah Kejuruan dengan menggunakan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan), di dalam KTSP Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani memuat 7 materi, antara lain: 1). Permainan dan Olahraga; 2). Aktivitas pengembangan; 3). Senam; 4). Aktivitas ritmik; 5). Akuatik; 6). Aktivitas diluar Sekolah dan 7). Pendidikan Kesehatan. Lari *sprint* 100 M termasuk kedalam materi Atletik yang merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan dalam KTSP, yang mana dalam materi KTSP termasuk dalam kategori Permainan dan Olahraga.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama KKN PPL di SMK Kristen 2 Klaten, sebagian besar siswa memiliki postur tubuh yang menunjang. Artinya sebagian besar siswa memiliki postur tubuh yang tinggi, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki postur tubuh yang tinggi pada umumnya memiliki tungkai yang panjang. Dengan tungkai yang panjang pada umumnya mempunyai langkah yang panjang pula.

Dengan postur tubuh yang demikian diharapkan kemampuan lari *sprint* 100 M nya pun akan mendapatkan hasil yang baik. Karena dengan postur tubuh yang demikian (tungkai panjang) akan menghasilkan langkah yang panjang pula. Sehingga dengan langkah yang panjang akan lebih cepat sampai garis finish dibandingkan dengan seseorang yang memiliki langkah yang pendek saja. Apalagi seseorang yang memiliki langkah yang panjang disertai dengan memiliki kecepatan dalam melangkah atau yang dikenal dengan istilah frekuensi langkah. Hal ini akan lebih mendukung dalam kemampuan lari *sprint* 100 M nya. Namun dengan kondisi yang demikian pada kenyataannya sumbangan sangat minim sekali untuk olahraga berprestasi, khususnya untuk lari *sprint* 100 M.

Dari rangkaian uraian di atas penulis tertarik untuk membuktikan apakah benar faktor panjang langkah dan frekuensi langkah berpengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* 100 M di SMK Kristen 2 Klaten. Lalu seberapa besar sumbangan yang diberikan keduanya terhadap keberhasilan lari *sprint* 100 M? Mengingat di SMK Kristen 2 Klaten belum pernah diadakan penelitian mengenai hubungan panjang langkah dan frekuensi langkah terhadap lari *sprint* 100 M, maka hal ini lebih menambah ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian di SMK Kristen 2 Klaten. Dengan diadakannya penelitian tersebut diharapkan akan bermanfaat bagi keberhasilan Sekolah khususnya dalam lari *sprint* 100 M.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Belum diketahuinya faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan lari sprint 100 M.
2. Sumbangan olah raga berprestasi lari sprint 100 M sangat minim.
3. Belum diketahui hubungan antara panjang langkah dengan kemampuan lari sprint 100 M.
4. Belum diketahui hubungan antara frekuensi langkah dengan kemampuan lari sprint 100 M.
5. Belum diketahui hubungan antara panjang langkah dan frekuensi langkah dengan kemampuan lari sprint 100 M.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas serta adanya keterbatasan waktu, biaya, tenaga, dan kemampuan peneliti maka didalam penelitian ini perlu kiranya diberikan pembatasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi tentang hubungan antara panjang langkah dan frekuensi langkah terhadap kemampuan lari sprint 100 meter siswa Sekolah Menengah Kejuruan Kristen 2 Klaten.

## **D. Rumusan Masalah**

1. Adakah hubungan panjang langkah lari 25 M dan frekuensi langkah per detik lari 20 M dengan kemampuan lari sprint 100 meter siswa SMK Kristen 2 Klaten?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang disampaikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan panjang langkah lari 25 M dengan kemampuan lari sprint 100 M dan berapa besar sumbangan yang diberikan panjang langkah lari 25 M terhadap kemampuan lari sprint 100 M siswa SMK Kristen 2 Klaten.
2. Untuk mengetahui hubungan frekuensi langkah per detik lari 20 M dengan kemampuan lari sprint 100 M dan berapa besar sumbangan yang diberikan frekuensi langkah per detik lari 20 M terhadap kemampuan lari sprint 100 M siswa SMK Kristen 2 Klaten
3. Untuk mengetahui hubungan panjang langkah lari 25 M, frekuensi langkah per detik lari 20 M dengan kemampuan lari sprint 100 M dan berapa besar sumbangan yang diberikan keduanya terhadap kemampuan lari sprint 100 M siswa SMK Kristen 2 Klaten.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritik

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya perbendaharaan ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang hubungan antara panjang langkah lari 25 M dan frekuensi langkah per detik lari 20 M terhadap kemampuan lari sprint 100 M. Selain itu juga dapat dijadikan sumber informasi bagi peneliti lain.

## 2. Manfaat praktik

### a. Bagi Siswa

Dapat mengetahui sejauh mana kemampuan frekuensi langkah per detik lari 20 M dan panjang langkah lari 25 M nya sehingga diharapkan melalui variabel tersebut siswa dapat meningkatkan kemampuan lari sprint 100 M.

### b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Dapat memberi gambaran tentang hubungan panjang langkah lari 25 M dan frekuensi langkah per detik lari 20 M terhadap kemampuan lari sprint 100 M, sehingga dapat dijadikan sebagai tolak ukur dan bahan pertimbangan dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam kaitannya dengan kemampuan lari sprint.

### c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dan memberi fasilitas yang dapat meningkatkan kemampuan lari sprint 100 M.

### d. Bagi Masyarakat

Dapat mengetahui sejauh mana kemampuan panjang langkah lari 25 M, frekuensi langkah per detik lari 20 M dan kemampuan lari sprint 100 M siswa SMK, serta dapat mengetahui hubungan dari ketiga variabel tersebut, sehingga dapat dijadikan sebagai gambaran dan pertimbangan untuk meningkatkan kemampuan lari sprint 100 M.